RUGBI

# Mîine, un interesant derbi în campionatul republican: GRIVIȚA ROȘIE — DINAMO

Etapa de mîine a campionatului republican de rugbi programează una din cele mai interesante partide ale sezonului, meciul Grivița Roșie — Dinamo. Intrecerea dintre aceste două echipe fruntașe a plăcut întotdeauna, oferind un frumos spectacol sportiv. Ultima confruntare dintre ele (cea din primăvară încheiată cu victoria echipei Dinamo cu 17—12) a readus în actualitate o veche dispută sportivă, de tradiție.

In returul campionatului Dinamo — în special — a debutat excelent. Pregătită cu multă competență de Titi Ionescu, echipa Dinamo și-a găsit cadența, evidențiindu-se prin omogenitate și putere de luptă. Ea constituie astăzi o formație redutabilă. După un început mai puțin convingător, formația Grivița Roșie, multiplă campioană a țării și cu mulți internaționali în formație, a reușit în ultimul timp să se pună pe... picioare, aflîndu-se acum mai aproape de valoarea ei.

În legătură cu meciul de mîine, am solicitat scurte declarații de la cei doi antrenori:

*Ing. Viorel Moraru* ne-a spus: *„Am început returul insuficient pregătiți. Din motive obiective, o parte din jucători au participat abia în ultimul timp la antrenamente. De aici, lipsa de omogenitate pe care a manifestat-o echipa. Acum au fost retușate multe din lipsurile remarcate în jocul echipei, astfel că putem privi cu încredere meciul cu Dinamo. Vom alinia cel mai bun „15“ pe care îl avem în prezent, cu Teodorescu pe treisferturi și perechea C. Stănescu—Oblemenco la deschidere, precum și cu o formulă nouă de înaintare* (Iliescu-Demian-Moraru; M. Rusu-Roibu; Rădulescu-Dinu-Manole) *cu care sperăm să realizăm un rezultat favorabil“.*

*Titi Ionescu* ne-a precizat că va folosi aceeași echipă, care a dat randament bun pînă acum, adăugînd: *„Deși avem în formație mulți tineri, sperăm totuși ca echipa să se descurce, fiecare jucător să-și justifice promovarea ca titular. Mă pronunț pentru un meci frumos, spectaculos, care să constituie un sprijin și pentru federație, astăzi cînd se cristalizează lotul pentru meciul cu Franța“.*

Partida va avea loc pe stadionul Republicii, începînd de la ora 10,30. In deschidere, *Steaua* va juca cu *Știința Timișoara* (ora 9).

Tot la București, *Unirea* va întîlni pe teren propriu formația *C.S.M.S. Iași*. În țară vor avea loc alte trei partide: *Rulmentul Bîrlad — Progresul București, Știința Petroșeni — Gloria București* și *Știința Cluj — Farul Constanța*.

## Au început pregătirile pentru meciul cu Franța

Miercuri după amiază, pe stadionul 23 August din Capitală, jucătorii bucureșteni de rugbi — selecționați în vederea întîlnirii cu Franța — au luat parte la primul antrenament de verificare. Au participat cca 40 de rugbiști consacrați (*Penciu, Căpușan, Al. Ionescu, Mateescu, Demian, Moraru, M. Rusu, Irimescu, C. Stănescu, V. Rusu, Iordăchescu, Zlătoianu, Teofilovici etc.*) și alături de ei — jucători mai tineri, remarcați cu prilejul ultimelor întîlniri din campionat (*Nica, Rahtopol, Moromete, Baciu* — Dinamo, *Balcan* — Grivița Roșie, *Nedelcu* — Unirea etc.)

Antrenamentul a fost condus de *N. Pădureanu* și de *D. Manoileanu*.

Următorul antrenament al selecționabililor — la care vor participa și jucători fruntași de la Știința Cluj, C.S.M.S. Iași, Știința Timișoara — va avea loc miercuri 25 septembrie.



O imagine dintr-o întîlnire Grivița Roșie—Dinamo: *C. Stănescu, surprins de fotoreporterul nostru T. Chioreanu, într-o frumoasă acțiune de deschidere a propriei linii de treisferturi*

ATLETISM

## Finala campionatului Capitalei

Pe stadionul Tineretului din Capitală se va desfășura astăzi și mîine etapa finală a campionatului pe echipe reprezentative de raioane. Vor lua parte formațiile de seniori ale celor 8 raioane bucureștene. Concursul începe astăzi de la ora 15,45 și continuă mîine de la ora 9,30.

# Programul MANIFESTAȚIILOR SPORTIVE DIN CAPITALĂ

**AZI**

SCRIMA: Sala Republicii, de la ora 16,30: Campionatele republicane individuale, faza orășenească, la floretă băieți și spadă.

CICLISM: Velodromul Dinamo, de la ora 16: Campionatele Capitalei la juniori și meciul „pistarzi-fondiști“.

TENIS: terenurile Progresul, de la ora 15: Steaua—Progresul, terenurile Știința, de la ora 15: Știința—Dinamo, (meciuri în campionatul republican).

BOX: ora 19,30 Stadionul Republicii — Finala campionatului pe echipe al R.P.R.—Steaua—Dinamo Buc.

**MÎINE**

HANDBAL IN 7: **Teren Giulești**, de la ora 10: Rapid—Faianța Sighișoara (f) și Rapid—Dinamo București (m); **Teren Steaua (Ghencea)**, de la ora 15,45: Vestitorul—S.S.E. Petroșeni (f) și Steaua — Știința Galați (m).

RUGBI: **Stadionul Republicii**, de la ora 9: Steaua—Știința Timișoara și Grivița Roșie—Dinamo; **Teren Unirea** de la ora 12: Unirea—C.S.M.S. Iași.

SCRIMA: Sala Republicii de la ora 9,30: Campionatele republicane individuale, faza orășenească, la floretă băieți și spadă

CICLISM: Km 8 de pe șoseaua București—Pitești, de la ora 9,30: plecările și sosirile în „Cupa P.T.T.“.

FOTBAL: **Teren Politehnica (fost C.A.M.)**, de la ora 10: Știința Buc.— Știința Craiova (categ. B); **Stadionul Giulești**, de la ora 10: Tehnometal Buc. — Unirea Răcari (categ. C); **Teren Timpuri noi (Dudești)**, de la ora 10: Flacăra roșie Buc.—Muscelul Cîmpulung Muscel (categ. C); **Stadionul „23 August“**, de la ora 14,15: Progresul—Știința Cluj; ora 16: Rapid—Petrolul (categ. A).




TENIS: terenurile Progresul, de la ora 8,30 și ora 15: Steaua—Progresul terenurile Știința (lingă ștrandul Izvor) de la ora 8,30 și ora 15: Știința—Dinamo (meciuri în campionatul republican)

POLO: Ștrandul Tineretului, ora 10. Știința Buc. — C.S.M. Cluj, ora 11: Steaua—I.C. Arad (jocuri în campionatul republican).

NATAȚIE: Bazinul Dinamo (în incinta parcului sportiv Dinamo), ora 12: concurs de înot pentru copii, organizat de UCFS oraș București și clubul Dinamo.

BOX: ora 10: la Teatrul de vară 23 August — Intîlnirea internațională: Voința—Motor Karl Marx Stadt (R.D.G.)

CANOTAJ

# Au fost desemnate cele 5 echipaje campioane republicane în probele feminine

Primele finale ale ediției din acest an a campionatelor republicane de canotaj academic, cele feminine, s-au desfășurat ieri după-amiază pe lacul Snagov. O vreme minunată, foarte favorabilă întrecerilor nautice, o organizare fără reproș, le-au „invitat“ pe cele mai bune canotoare din țară să depună toate eforturile, să facă apel la toată măiestria lor sportivă pentru a fi la... înălțimea cadrului. Cel mai bine au răspuns acestei invitații concurentele de la simplu și dublu care ne-au oferit întreceri de un echilibru și spectaculozitate cum de mult n-am mai înregistrat în finalele campionatului republican feminin. Dar iată — pe scurt — filmul celor cinci probe:

La **4+1 rame**, echipajul **Științei București** (Magda Varga, Maria Trinks, Galina Dîngă, Mariana Limpede + Angela Păunescu) s-a detașat din start, creîndu-și un substanțial avantaj și cîștigînd fără emoții. Timp: 4:00,5. Pe locul secund, Voința Timișoara (I. Herțeg, E. Vorindan, I. Csapo, E. Barani + B. Isac) în 4:21,0. Locul 3 a fost ocupat de un echipaj tînăr, Unio Satu Mare în 4:31,5.

Așteptată cu viu interes, datorită prezenței la start a două dintre cele mai apreciate canotoare ale noastre, Ana Tamaș și Emilia Rigard, proba de **simplu** a confirmat pe deplin așteptările. Putem afirma că am asistat la una dintre cele mai frumoase și palpitante dispute sportive din cadrul campionatelor din ultimii ani. Cele două concurente au fost permanent despărțite de avantaje minime, cînd în favoarea uneia, cînd în favoarea celeilalte, pentru ca pe linia de sosire Ana Tamaș să respingă un ultim și viguros atac al adversarei sale și să cîștige la limită. Rezultate tehnice: **1. Ana Tamaș (U. T. Arad)** 4:12,0; 2. Emilia Rigard (Metalul Buc.) 4:12,1; 3. Stela Tudor (SSE 1 Buc.) 4:19,3 (de subliniat comportarea meritorie a acestei tinere concurente); 4. Viorica Dumitriu (CSS Buc.) 4:32,0; 5. Ileana Bodor (Voința Arad) 4:57,6.

O cursă fără istoric și — din păcate — rezumată la o întrecere între numai două echipaje a fost cea de **4+1 vîsle.** A cîștigat fără drept de apel Voința Timișoara (Florica Pîrtea, Emilia Oros, Viorica Moldovan, Gertrude Covaci + E. Bruja) în 3:49,4. Metalul București (V. Nica, M. Hublea, M. Uzunov, V. Ignat + S. Borisov) a obținut 4:10,6.

Așa cum spuneam mai sus și proba de dublu a fost deosebit de disputată. Echipajul Olimpiei a condus tot timpul, avînd ca șefă de ramă pe cunoscuta Florica Ghiuzelea, dar Voința Arad și Știința Buc. s-au menținut în apropiere și chiar dacă n-au periclitat serios locul întîi și-au disputat cu ardoare șansele pentru locul secund. Rezultatele probei: **1. Olimpia București** (Florica Ghiuzelea, Stana Cristian) 3:55,0; 2. Voința Arad (Margareta Stoian, Ileana Cutnic) 3:57,0; 3. Știința Buc. (Luminița Golgoțiu, Maria Halberg) 3:59,4; 4. Știința Tim. (M. Brand, E. Siruicsek) 4:19,4; 5. Centrul UCFS Arad (A. Bora, A. Cardoș) 4:27,3; 6. CSM Cluj (F. Handoca, S. Irimiș) 4:50,0.

La **8+1,** învingătoare scontată: **Olimpia București** (I. Ion, A. Niculescu, M. Drăghici, G. Rostaș, E. Mirea, O. Moșneaga, E. Diaconescu, L. Bulugioiu + R. Danielian) 3:37,5. Remarcăm și buna comportare a echipajului Științei București (G. Cantemir, M. Rădulescu, D. Mihăilescu, E. Raț, E. Trîncioveanu, E. Bahneanu, D. Iliescu, G. Stefan + A. Păunescu) 3:44,5. Pe locul 3 UT Arad cu 4:04,5.

Azi, de la ora 10, au loc finalele celor 7 probe masculine.

**RADU NEAGOE**

# Unele probleme ale pregătirii în perioada competițională a jocurilor sportive

★ ★

**de prof. univ. LEON TEODORESCU**
șeful catedrei de jocuri sportive a I.C.F.

★ ★

COLȚUL SPECIALISTULUI

**Despre utilizarea sporturilor complimentare.** Deși mult avantajate față de alte sporturi prin multilateralitatea lor caracteristică, totuși și jocurile sportive practicate în scop de performanță presupun utilizarea sporturilor complimentare ca o condiție a unei foarte bune pregătiri. Utilizarea sporturilor complimentare în perioada competițională trebuie considerată ca **o continuare** cu caracter **diferențiat** a aceleiași activități desfășurate în perioadele de tranziție și pregătitoare. Succesul în folosirea lor depinde tocmai de corecta determinare a acestui caracter diferențiat. Pentru aceasta sînt necesare: o concepție justă despre scopul și sarcinile sporturilor complimentare în perioada competițională și cunoașterea metodicii utilizării acestora în perioada amintită

**I. Scopul și sarcinile utilizării sporturilor complimentare în perioada competițională.** Sporturile complimentare constituie mijloace de pregătire a jucătorilor în toate perioadele antrenamentului. Cu atît mai bine precizate trebuie să fie scopul și sarcinile sporturilor complimentare în perioada competițională, dintre care considerăm ca fiind principale următoarele:

— menținerea și îmbunătățirea formei sportive, în special sub aspectul pregătirii fizice;
— realizarea odihnei active;
— stimularea dispoziției de joc

**II. Metodica utilizării sporturilor complimentare.** Pornind de la scopul și sarcinile principale specifice perioadei competiționale amintite mai sus problemele mai importante din punct de vedere metodic sînt următoarele:

1. Selecționarea sporturilor complimentare;
2. Conținutul și dozarea practicării lor;
3. Repartizarea lor în ciclul săptămînal și în lecțiile de antrenament.

Ne vom referi pe scurt la fiecare

1. **Selecționarea.** Spre deosebire de perioadele de tranziție și pregătitoare în care numărul sporturilor complimentare este mai mare în perioada competițională se folosesc numai unele dintre sporturile complimentare folosite în perioadele amintite; Numai în cazuri aparte se utilizează sporturi complimentare noi. Pentru selecționarea lor, antrenorii țin seama de următoarele fapte:

a) combaterea unor influențe unilaterale mai ales asupra musculaturii și supleții datorate specificului tehnico-tactic al jocului;

b) contribuția la dezvoltarea și educarea multilaterală a calităților fizice de bază și chiar specifice:

c) evitarea traumatismelor;
d) interesul jucătorilor pentru sportul respectiv;
e) caracterul recreativ al sportului respectiv;
f) accesibilitatea organizatorică în condițiile pregătirii specifice ale specializării.

Din aceste puncte de vedere preconizăm:

**Pentru fotbal,**

— exerciții din gimnastica de bază, executate și cu îngreuieri (minge medicinală, haltere mici), sărituri peste capră, suspensiuni (tracțiuni în brațe, flotări, cățărări). elemente de acrobatică (roți laterale, rostogoliri etc).

— din atletism: curse de viteză, săriturile în înălțime și lungime (sau triplu salt), toate sub formă de concurs;
— haltere
— handbal (sau baschet).

**Pentru handbal:**

— aceleași elemente din gimnastică menționate pentru fotbaliști
— din atletism: curse de viteză, triplu salt și săritura în înălțime — toate sub formă de concurs;
— haltere
— baschet alternativ cu tenis de masă.

**Pentru rugbi:**

— exerciții din gimnastica de bază cu îngreuieri, exerciții în doi, curse combinate (peste și pe aparate), suspensiuni (tracțiuni în brațe, flotări, cățărări), elemente de acrobatică, jocuri dinamice cu accent pe forță;
— curse de viteză, curse peste garduri (400 m), triplu salt, săritura în înălțime;
— haltere
— eventual lupte
— volei alternativ cu baschet.

2. **Conținutul și dozarea.** In aplicarea sporturilor ajutătoare enumerate mai sus se va pleca de la indicația că în principal exercițiile de gimnastică și cu haltere trebuie să prelucreze analitic (pe grupe musculare limitate) aparatul locomotor al sportivului, iar cele din atletism precum și jocurile trebuie să-l prelucreze global. Exercițiile de gimnastică și acelea cu haltere trebuie să fie incluse în programul de înviorare întărit, cu o durată de aproximativ 30 minute, cu executarea căruia trebuie să înceapă ziua de activitate a oricărui sportiv. Acest program de înviorare trebuie să facă parte din **regimul zilnic** al jucătorului, inclusiv **în ziua meciului**. Cu excepția anumitor sărituri, exercițiile de gimnastică și cu îngreuieri se vor grupa separat pentru următoarele segmente: picioare, trunchi și abdomen, gît și brațe.

Pentru obținerea unui efect cît mai substanțial se va insista în localizarea mișcărilor la nivelul segmentelor amintite. Scopul acestei localizări este acela de a se menține și a se dezvolta forța în toate sensurile de mișcare permise de articulațiile segmentului respectiv; totodată se va accentua menținerea și dezvoltarea supleții la nivelul acelorași articulații.

Mișcările respective vor avea un caracter simetric și vor fi executate ritmic. Amplitudinea mișcărilor va tinde spre maximum. Numărul de repetări este relativ redus: 8—10 ori pentru fiecare mișcare; el va scădea la 4—6 ori în cazurile în care încărcătura îngreuierilor crește. De asemenea, și ritmul va fi mai lent în acest caz. Caracterul dominant al efortului rămîne cel dinamic.

In compunerea exercițiilor se va avea în vedere și acelea care solicită apropierea originii mușchiului de locul inserției lui, care — în acest caz — rămîne fix (se utilizează așa numitele mișcări răsturnate). Pauzele dintre exerciții vor fi relativ scurte (15—30 secunde) și vor fi utilizate pentru așa numitele mișcări de respirație. Celelalte exerciții de gimnastică (din domeniul acrobaticii, săriturile, exercițiile cu partener și acelea care necesită aparate) vor fi executate în cadrul lecțiilor colective, utilizîndu-se porticul de gimnastică sau instalații similare, improvizate din materialul existent la terenul de antrenament. In măsura în care exercițiile se pretează, acestora li se va imprima caracterul de jocuri de mișcare (dinamice).

O parte dintre aceste exerciții intră în compunerea programului de încălzire, iar altele — cum sînt flotările, tracțiunile în brațe etc — pot fi intercalate între diferitele repetări ale procedeelor tehnico-tactice. Exercițiile de atletism — după încălzirea complimentară corespunzătoare — se vor desfășura sub formă de concurs cu măsurarea performanțelor respective. Repetarea probei este variabilă: de două ori pentru cursa de 100 m, o dată pentru aceea de 400 garduri, de 6 ori pentru sărituri etc. Jocurile sportive se utilizează sub forma jocului bilateral, cu durată redusă la cca 2/3 din cea regulamentară.

3. **Repartizarea în ciclul săptămînal și în lecțiile de antrenament.** Pentru echipele care se antrenează de 5 ori pe săptămînă se recomandă ca una dintre aceste lecții să fie destinată pregătirii fizice cu accent pe sporturi complimentare. In acest caz, se va începe cu gimnastica (cca 30 minute), după care va urma atletism (cca 20 minute) și de un joc sportiv (cca 40 minute). Din programul de gimnastică se vor executa repetat 2—3 exerciții, din atletism 2 probe cu excepția cursei de 400 m garduri, iar jocul sportiv se va desfășura normal. Ziua în care se efectuează exclusiv sporturi complimentare va fi considerată ca zi de „vîrf“ în ciclul de antrenament, alături de aceea a jocului de verificare; ea precede sau urmează zilei în care se dispută jocul de verificare. In cazul în care este aleasă ziua de vineri, sîmbăta următoare se va efectua o lecție de antrenament tehnico-tactic cu durata redusă (40—50 minute).

Pentru echipele care efectuează numai 3—4 lecții de antrenament pe săptămînă, în general nu se organizează în această perioadă lecții speciale pentru sporturile complimentare. In acest caz, practicarea acestora se va face în cadrul lecției de antrenament care capătă astfel un accentuat caracter de lecție mixtă. Repartizarea acestor sporturi complimentare este indicat a se face după cum urmează: în a doua zi de antrenament se vor executa 2—3 exerciții de gimnastică (în afara acelora de încălzire) cu o durată de 10—15 minute și două probe atletice cu o durată de 15—20 minute. Exercițiile de gimnastică succed — în general — încălzirea și sînt urmate de exercițiile de tactică de echipă. Probele de atletism urmează sau se intercalează cu exercițiile de pregătire tehnico-tactică și chiar cu unele exerciții de gimnastică (flotările, tracțiunile în brațe, exercițiile în doi etc). Jocul sportiv se folosește în ultima zi de antrenament, organizat în cadrul unei încălziri prelungite. Lecția de antrenament se termină cu exerciții tehnico-tactice și **în nici un caz cu jocul sportiv complimentar.**

In încheiere unele recomandări suplimentare.

In lecțiile mixte, în care se folosesc sporturile complimentare, durata lecțiilor se poate prelungi cu cca 20 de minute, intercalîndu-se pauze mai lungi între exerciții.

In cazul în care este considerată utilă introducerea unor sporturi complimentare noi, acestea vor fi practicate în ziua a doua de antrenament, pentru a exista timp suficient de revenire la normal, după febra musculară inerentă acestui nou gen de pregătire sportivă.

Aceeași indicație este valabilă și pentru cazul în care în pregătirea echipei se introduce pentru prima oară sporturile complimentare în perioada competițională.

Pentru stimularea dispoziției de joc — ocazional — se poate înlocui jocul de verificare cu o lecție de sporturi complimentare; în acest caz se va accentua caracterul de concurs al acestei lecții.